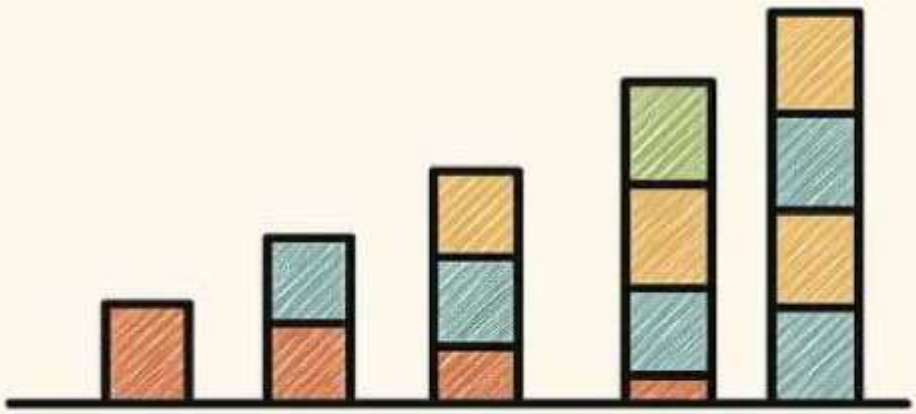
Dariiqa Caadooyinka Wanaagsan



DARIUS FOROUX

Tarjume
Sidiiq-Naaleeye

DARIIQA CAADOOYINKA WANAAGSAN

Hagitaan kooban oo kaa cawinaya in aad noloshaada beddesho adigoo beddelaya caadooyinkaaga

DARIUS FOROUX

Tarjume:

Sidiiq-Naaleeye

Xuquuqda Buugga © Sidiiq Naaleeye 2025

Buuggani waa nooc digital ah, waxaana xuquuqdiisa si buuxda u leh tarjumaaga Sidiiq Naaleeye. Lama koobiyeyn karo, lama qaybin karo, lagamana ganacsan karo si toos ah ama si dadban, ilaa oggolaansho qoraal oo rasmi ah laga helo tarjumaaga. Dhammaan xuquuqda waa la ilaaliyay iyadoo waafaqsan xeerarka xuquuqda buugta ee caalamiga ah.

TUSMADA

HIBEYN **5**

WAA KUMA QORAAGU ? **6**

"DARIIQA LOOGU GUDBO CAADOOYIN WANAAGSAN" HAB-DHISMEED **7**

CAADOOYINKII UGU WANAAGSANAA EE AAN SAMAYSTAY **14**

KA TAG CAADOOYIN KAN **24**

TALOOYIN KU HABBOON SIDA LOOGA TAKHALUSO CAADOOYINKA TABAN **31**

KA DHIG YOOLKAAGA MID AAD U HOOSEEYA **38**

DABAGELIDDA GUULAHAAGA **43**

MAXAA KULA GUDBOON DIB U DHACA? **45**

QAAB-NOLOLEED KA DUWAN KII HORE **52**

HIBEYN

Dhammaan dadka rumeysan in isbeddelka nolosha uu ka bilaabmo ficillo yaryar oo maalinle ah. Kuwa og in guusha aysan ahayn nasiib, balse ay tahay natiijada caadooyin wanaagsan oo si joogto ah loo sameeyo.

WAA KUMA QORAAGU ?

Darius Foroux waa qoraa, blogger, ganacsade, iyo shakhsi ku takhasusay horumarinta nafta, wax-soo-saarka, iyo dhisidda hantida. Waa qoraa reer Holland ah waxa uu dhashay sannadkii 1987-kii. Waxbarashadiisii jaamacadeed waxa uu ku qaatay Jaamacadda Groningen, Holland. Waxa uu gaadhay Master's degree (MBA) isagoo bartay culuumta maaliyadda. Sidoo kale waa blogger caan ku ah website-kiisa **dariusforoux.com**, tan iyo **2015.** Waxa uu diiradda saaraa mowduucyada: Wax-soo-saar, Caadooyin wanaagsan, Go'aan qaadashada, Dhaqaalaha iyo dhisidda hodantinnimada. Waxa uu sidoo kale host gareeyaa podcast loogu magac daray **The Darius Foroux Show.** Darius Foroux waa qoraa 7–8 buug oo caan ah, kuwaas oo loogu bartay mawduucyada horumarinta nafta iyo fikirka toolmoon. Buugta qaar ee la yaqaan waxa ka mid ah: Think Straight, Win Your Inner Battles, What It Takes To Be Free, Focus on What Matters **,** The Road to Better Habits, The Stoic Path to Wealth, Massive Life Success. Maqaalladiisa waxa ku xidhan akhristayaal gaadhaya in ka badan 30 milyan oo qof guud ahaan internet-ka. Waxqabadkiisa waxa lagu soo bandhigay warbaahinno caalami ah sida TIME, NBC, Fast Company, Inc., iyo Observer. Waxa uu saameyn weyn ku leeyahay dadka doonaya in ay noloshooda oo wax ka beddelaan dhanka caadooyin wanaagsan, fikradaha, iyo dhaqaale si xikmad leh loo abuuro.

"DARIIQA LOOGU GUDBO CAADOOYIN WANAAGSAN" HAB-DHISMEED

Halka aad nolosha ka joogto maanta waa natiijada caadooyinkaaga. Taariikhyahanka iyo faylasuufka Maraykan ee ***Will Durant*** ayaa yidhi:*"Waxaynu nahay waxa aan si joogto ah u samayno. Sidaa darteed meelaha sar-sare ma aha ficil keliya, ee waa caado."* Waxa aan aaminsanahay in taas ay sidoo kale dhab noqon karto lidkeeda. Dhexdhexaadnimadu waa natiijada caadooyin dhexdhexaad ah. Taas micnaheedu waa in aynu ka bixi karno heerkaas dhexdhexaadka ah oo aan u gudbi karno meel sare inagoo beddelayna caadooyinkeenna. Laakiin sidee taas loo gaadhaa? Ka hor inta aynaan arrintaas galin, waxa aan rabaa in aan caddeeyo hadalkayga: Caadooyinku waxay beddelaan noloshaada, laakiin ma dammaanad qaadaan guul. Taasi waa waxa ay maqaalada iyo buugaagta ka hadla "caadooyinka maalqabeennada" inoo sheegaan. Sida—Elon Musk waxa uu seexdaa 2 saacadood maalintii, wuxuuna casho ahaan u cunaa badar la warshadeeyay—ama wax la mid ah. Laakiin waxa qorayaasha maqaaladaas gaabani ka qarsadaan akhristaha ayaa ah in isbarbardhiggu uusan la micno ahayn sabab. Soo toosidda xilli hore, shaqo adag, iyo qubayska qabow ma keenaan guul. Qofka si fiican taas u caddeeyay waa ***Nassim Taleb***, oo buuggiisa **Fooled By Randomness** ku sheegay: *"Shaqo adag, imaatinka waqtigiisa, xidhashada*

shaadh nadiif ah (gaar ahaan mid cad), isticmaalka cadar, iyo waxyaabo caadi ah oo la mid ah waxa ay qeyb ka yihiin guusha— shaki kuma jiro inay muhiim yihiin, laakiin keliya kuma filna maxaa yeelay ma aha waxa sababa guusha."

Intaa waxaa dheer, qorayaasha maqaalada noocaas ah ee ka hadla "guusha" waxay sidoo kale galaan khalad fikir oo kale: Waa waxa loo yaqaan **survivorship bias**; Waa khalad ah in la eego dadka guuleystay oo kaliya, iyadoo aan loo fiirin dadka isku wixii sameeyay balse guuldarreystay. Marka aan ka hadlayo caadooyinka, kama hadlayo natiijooyinka tooska ah. Waxa aan ka hadlayaa beddelidda dabeecaddeena si ay tayada nolosheenna u hagaajiso. Hadda oo taas meesha laga saaray, waxaan rabaa in aan soo bandhigo habdhismeedkayga "dariiqa caadooyin wanaagsan," kaasoo ku saleysan 5 talaabo oo wax-ku-ool ah.

Tallaabada 1aad: Go'aanso caadooyin kugu habboon

U fiirso, waxa aan kuu sheegi karaa maanta oo dhan caadooyinka nolosheyda beddelay, balse taasi kuma anfici doonto. Sababta ayaa ah: adiga kaliya ayaa go'aansan kara waxa caado fiican kuu ah. In aad go'aansato caado kugu habboon waa tallaabo muhiim u ah samaynta caado cusub. Marar badan waxaynu maqalnaa waxyaabo ka dibna isla markiiba waxaynu ka fikirnan: "Taas waa inaan sameeyaa!"

Runtii? Ma in aan saacad hore toosaa? Ma in aan qubeys qabow qaataa? Ma in aan cunto dabiici ah cunaa sidii dadkii hore? Ma in aan maalin kasta ordaa? Waxaa laga yaabaa in toosidda xilli hore ay kuu fiican tahay—anigu ma garanayo. Marka aan xilli hore soo tooso, waxaan u dhaqmaa sida nin cadhaysan oo dadka neceb—taasina waxay hoos u dhigtaa tayada noloshayda. Sidaas darteed, ma tooso waqti ku dhow (7da subaxnimo ama ka hor) xitaa haddii dad badan igu yidhaahdaan taas ayaa guul kuu horseedaysa. Kaliya naftaada weydii su'aashan:

"**Ma tayaynaysaa caadadaasi nolosheyda?**"

Sababta su'aashan aad isu weydiinayso waa in qof walba u baahan yahay sabab uu isu beddelo. Waa inay jirtaa sabab ka weyn middaa dusha laga arko. Tusaale: Waxaad odhan kartaa, "Waxaan rabaa inaan akhriyo hal buug toddobaadkii." Laakiin sababtu maxay tahay? Si aad u sameyso sababtee? Waa maxay aragtidaadu? Waa maxay yoolalkaagu?

Tusaale ahaan, anigu waxaan toddobaadkiiba akhriyaa laba buug sababtoo ah waxa aan ahay macallin iyo tababare. Waa in aan wax barto maalin kasta si aan shaqadayda ugu sii fiicnaado. Waxaan sameeyaa tababar xooggan sababtoo ah waxaan rabaa inaan noqdo qof waxtar leh. Waxaan qabtaa shaqooyin badan oo guriga iyo xafiiska ah. Waxaan rabaa inaan wax sameeyo oo hagaajiyo. Sidaas

darteedna waa inaan jidh ahaan awood u yeeshaa si aan u qaado wax culus ama u qabto hawlo adag. Taasi waa sababtayda. Adiguna, maxay tahay sababtaadu? Ka jawaab su'aashaas. Kadibna dooro caadooyin kuu dhaweynaya waxyaabaha aad nolosha ka rabto.

Tallaabada 2aad: Samee hal caado mar kasta

Waxa aan wax ka qoray sida aan ugu guuleystay in aan sameeyo caado jimicsi oo maalinle ah. Waxa aan isku dayayay sanado badan. Waxaa jiray sababo badan oo igu kalifay in aan guuldarreysto, mid ka mid ahna waxay ahayd in mar walba aan isku dayo in aan sameeyo caadooyin badan hal mar. Mararka qaar ma garanayo sababta, balse mararka qaarkood waxaan galaa marxalad is horumarin ah. Waxaan dareemaa rabitaan ah in aan akhriyo wax badan, wax qoro, shaqeeyo, si fiican u noolaado, si caafimaad leh u cuno — magac kasta oo aad u bixiso. Waa ay fiicantahay inaad xakameyso xiisahaas haddii aad ila mid tahay. Guud ahaan, marka aad isku mar wax badan isku daydo, waxay keentaa jahwareer. Ugu dambeyntiina, waxa aad mar walba ku laabaneysaa meeshii aad ka bilawday. Tanoo kale hore makuu soo martay? Mid ka mid ah sababaha aan wax badan isku mar isku dayno waa inaynu qiyaasno awooddeena. Waxa aan u maleyneynaa inaan wax badan ku gaadhi karno waqti gaaban. Taasi waa been. Wax badan ayaan ku gaadhi karnaa muddo dheer gudaheed — taasi waa run. Sidaa darteed, hal

shay oo keliya diiradda saar markasta qayb kasta oo noloshaada ah. Aniga ahaan, qaybahaasi waa: shaqada, caafimaadka, waxbarashada, dhaqaalaha, iyo xidhiidhada. Mid mid u dhis caadooyinka — hal caado marka aad qabato ku dar caado kale.

Tallaabada 3aad: Jooji dhammaan caadooyinkaaga xunxun

Waxa aan hore u sameeyey khalad ah in aan istaraatijiyadda hore ku dabbaqo marka aan doonayo in aan caadooyin xun joojiyo. Laakiin waxaan bartay in aysan wax-tar lahayn. Haddii aad rabto isbeddel dhab ah, si toos ah uga tag caadooyinka aan wanaagsanayn. Halkan kagama hadlayno khamriga ama maandooriyaha, ee waxaan ka hadlaynaa caadooyin fudud sida: Dib u dhigidda hawlaha, Cabashada joogtada ah, Walwalka badan, Daawashada badan ee waxyaabaha aan faa’iidada lahayn. Caadooyinkaas waad ka tagi kartaa. Mar haddii aad dhab u rabto isbeddel — samee isbeddel weyn. Ha yaabin haddii aad ka aragto natiijo weyn noloshaada.

Tallaabada 4aad: ka dhig yoolkaaga mid aad u sahlan

Badanaa waxaan rabnaa inaan wax waaweyn qabanno inaga oo aan si buuxda u fahmin waxa ay ka dhigan tahay. In la bilaabo ganacsi ama la dhiso xirfad waxay u baahan tahay dadaal badan. Runtii, wax kasta oo qiimo leh oo nolosha ka mid ah waxay u baahan yihiin shaqo culus si loo gaadho. Sidaas darteed, ka hor intaadan wax weyn bilaabin, wax yar ka bilow. Sidoo kale, ka hor intaadan aduunka beddelin, naftaada beddel. Qoraa ***Leo Tolstoy*** oo qoray buugga **War and Peace**, wuxuu yidhi: *"Qof kastaa wuxuu ka fikiraa siduu aduunka u beddeli lahaa, balse cidna kuma fikirto in ay nafteeda beddesho."*

Diiradda saar waxyaabaha yaryar. Aasaas adag dhiso, waayo la'aantiis ma gaadhi karno wax qiimo leh:

- Ma rabtaa inaad orodo maalin walba? Ku bilow socod.

- Ma rabtaa inaad buug qorto? Qor hal jumlad.

- Ma rabtaa inaad ganacsi bilowdo? Hel hal macmiil.

Ma rabtaa inaad akhrido laba buug usbuucii? Akhri hal bog maalintii. Ma rabtaa inaad kaydsato lacag hawlgabkaaga? Ha iibsanin shaati kale oo aad hal mar kaliya xidhan doonto. IWM. Waxyaabaha waaweyni waxa ay ku imaanayaan si dabiici ah.

Tallaabada 5aad: dabagal ku samee caadooyinkaaga

Sannado ka hor, waxa aan bilaabay caado akhris oo maalinle ah. Bilowgiiba waan hilmaamay. Waxaan is idhi akhri shan ilaa lix maalmood oo isku xiga, kadibna si lama filaan ah ayaan gebi ahaanba ku hilmaamay. Sida in rabitaanka akhriska uu maskaxdayda ka baaba'ay. Waxa aad rabtaa in aad wax qabato, kadibna waad iloowdaa. Dhibtu wey dhacdaaa, sowmaaha?

Maya, taasi way fududahay. Waad ogtahay sababta aan caadadayda u iloobay ama uga tagay! Sababtoo ah ma aanan daba-gelin. Mas'uuliyad ma aanan qaadin. Ha ka cafin naftaada oo ku dadaal. Waa in aan si joogto ah ula soconnaa horumarkeenna maalin kasta, oo aan xasuusannaa waxa aynu rabno in aynu gaadhno. Xasuuso: Habdhaqannada wanaagsan waxa aynu u samaynaa si aan nolosheenna u beddelno— oo aan uga dhigno MID FIICAN. Markaa la soco caadooyinkaaga maalin kasta. Maalin baa soo bixi doonta adiga oo la yaabban sida noloshaadu isu beddeshay iyada oo ay sabab u yihiin caadooyin yaryar oo aad si joogto ah ula socotay. Ugu yaraan, taasi waa wixii igu dhacay aniga iyo kumannaan kale oo diiradda saaray caadooyinkooda. Waxa aanan hubaa in adigana ay kugu dhici doonto.

CAADOOYINKII UGU WANAAGSANAA EE AAN SAMAYSTAY

Sannadihii la soo dhaafay, waxaan la qabsaday caadooyin badan oo togan. Aniga ahaan, caadadu waa mid togan marka ay tayada nolosheyda kor u qaadayso. Waxaa wax badan laga qoray sida loo sameeyo caadooyin: Miyay adag tahay? Intee ayay qaadanaysaa? Waa maxay habka ugu fiican ee caado xun lagu jaro? Sidee caado cusub loo abuuraa?

Khibradeydu waxay ii sheegtay in qof walba qaadan karo caado kasta oo uu rabo—hal shardi oo keliya ayaa jira: waa inaad leedahay sabab wanaagsan oo aad isbedel ugu baahantahay. (Waxaan si qoto dheer ugaga hadlay barnaamijkan podcast gaar ah.) 99% xaaladaha sababa isbedelka waxa ay ka yimaaddaan xanuun shaqsiyeed, murugo ama dhaawac nafeed. Waqti ayaa imaan aadan usii dulqaadan karin caadooyinkaaga hadda.. Ha ka welwelin sida aad isu beddelayso. Diiradda saar caadooyinka aad rabto inaad yeelato iyo sababta. Halkan waxaa ku qoran caadooyinkeyga hadda (oo aan si joogto ah u sameynayay ugu yaraan 4 sano)—iyo sharaxaad kooban oo ah faa'idada ay leeyihiin.

1. Jimicsi samayn

Tababarka xooggani wuxuu leeyahay faa'iidooyin badan. Wuxuu ilaaliyaa caafimaadka lafaha, murqaha, wuxuuna kaa caawiyaa in jidhkaagu noqdo mid dhuuban oo firfircoon. Sidoo kale wuxuu kordhiyaa heerka tamarta isla markaana waxa uu ka hortagaa dhaawacyada. Anigu waxaan bilaabay qaadista culeyska tan iyo markii aan jiray 16 sano. Waa caadada kaliya ee aan si joogto ah u samaynayey muddo dheer. Sida dad badan oo qaada culeysyada, waxaan bilaabay barnaamijyo murqo kala duwan lagu tababaro maalmo kala duwan. Laakiin barnaamijyada intooda badani waxa ay murqaha siiyaan hal mar oo tababar ah toddobaadkii, taasoo aan ku filnayn. Si murquhu u xoogaystaan, waxay u baahan yihiin culays badan oo joogto ah. Sida ugu habboon waa in la tababaro dhammaan murqaha jidhka saddex jeer toddobaadkii. Taasi waa sababta aan u doortay inaan sameeyo tababarrada jidhka oo dhan. Waa mid sahlan, waxtar leh, oo shaqaynaysa. Haddii aadan awoodin inaad waqti u sameyso socod maalinle ah, micnaheedu waa in aadan si buuxda u maamulin noloshaada. Anigu socodka uma sameeyo faa'iidooyinka caafimaad ee jidhka — inkastoo uu jidhka dhaqaajiyo oo uu caafimaad kuu yahay. Laakiin waxaan u baxaa socod maalin kasta (ugu yaraan 30 daqiiqo) sababtoo ah wuxuu jebinayaa wareegga nolol maalmeedka caadiga ah.

Ufiirso: noloshu inta badan waxay ku socotaa jadwal joogto ah, taasna dhibaato ma leh. Laakiin marka aad bannaanka u baxdo oo aad socoto, waxaad dareemaysaa inaad dunida qayb ka tahay. Socodku wuxuu kiciyaa dareenkaaga. Kaligaa ayaad socon kartaa ama qof ayaad la socon kartaa. Waxa aad yeelan kartaan sheeko wanaagsan, ama Waxaad si fudud ugu raaxaysan kartaan deegaanka idinku hareeraysan.

2. Dajinta mudnaanta sida hawlaha maalinlaha ahi u kala horreeyaan

Tani waa mid ka mid ah xeeladaha wax-soo-saarka ugu fiican ee la yaqaan. Dhammaanteen waan ognahay in shay diiradda la saaraa ay tahay waxa natiijooyinka keena. Ma jirto diirad! Ma jirayso natiijo. Haddaba sidee diirad loo helaa? Adigoo xaddidaya waxa aad qabanayso iyo howlahaaga. Furuhu waa in aad meesha ka saarto waxyaabaha aan muhiimka ahayn. Noqo mid si cad u og waxa aad rabto inaad gaadho maalin kasta, toddobaad kasta, iyo sannad kasta. Maalin kasta, qabo 3 ilaa 4 hawlood oo yaryar laakiin muhiim ah — kuwaas oo kuu dhaweynaya yoolalkaaga toddobaadlaha ah iyo kuwa sanadlaha ah.

3. Akhris

Waan fahansanahay, waxaad tahay qof mashquul ah oo aan waqti u helin akhriska. Ama waxaa laga yaabaa in aadan jeclayn akhriska. Hagaag, si sahlan kuma bixi kartid joogso. Akhrisku waa lama huraan si aad u kobciso garaadkaaga. Laakiin taas hore ayaad u ogayd. Taa ka sokow, akhrisku wuxuu kaa dhigi doonaa qof si wanaagsan u fikiraya, sidoo kale qoraa fiican. "Haddana weli ma jecli akhriska." Haye, waxaa nolosha ka mid ah waxyaabo badan oo aynaan jeclayn, haddana aan sameyno. Halkii aad naftaada u sheegi lahayd in aadan jeclayn akhriska, baro inaad ku raaxaysato adigoo si maalinle ah u samaynaya. Sida sixirka oo kale, maalin un baad akhriska jeclaan doontaa.

4. Hurdo 7–8 saacadood ah

Waligay hurdadayda kama gorgortamin. Waxaan baajiyay kulan subaxnimo sababtoo ah waxa aan seexday xilli danbe. Habeenkaas ka hor waxaan akhriyay buug aad ii xiiso geliyay. Markii aan dhammeeyay, qoraal ayaan ka qaatay. Ka hor intii aanan ogaan, waxay noqotay 2-dii habeennimo. Kulankaas si aan uga qayb qaato, waa inaan toosaa 7-da subaxnimo—laakiin waan baajiyay. Ma aqbali karo inaan 6 saac seexdo anigoo og inaan maalinta oo dhan daalayo. Dadka qaar baa 5 saac wax ku qabsan kara. Laakiin inteenna badan

waxaynu u baahannahay hurdo badan. Haddii aad ka mid tahay dadkaas, iska hubi inaad hurdo kugu filan hesho—oo arrintan si dhab ah u qaado. Haddii aadan kansho (fursad) u lahayn inaad baajiso kulamo, seexo goor hore.

5. Ku dadaal mahadnaqa

Wax walba kaama farxiyaan marka laga yimaaddo inaad ku mahadnaqdo waxa aad haysato. Subax kasta, waxaan qoraa dhowr waxyaalood oo aan ka mahadnaqayo—dadka nolosheyda ku jira, shaqadayda, gurigayga, cimilada (ha ahaato qabow ama kulayl), iyo waxyaabo kale oo badan. Waxaan sidoo kale ka fikiraa waxyaalaha aan igu dhicin. Dad badan oo adduunka ku nool ayaa ku jira saboolnimo ama xorriyad la'aan dal dadka ku dulman. Haddii aad ku nooshahay dal xor ah, waa sidii inaad guuleysatay nolosha.

6. Feker Joogto ah

Waxa aan inta badan diiradda saarnaa yoolalka nolosha ilaa aan hilmaanno inaan ka faa'iidaysanno waqtiga hadda la joogo. Tani waa mid ka mid ah khaladaadka ugu weyn ee aan sameeyo. Maalin kasta waa inaan is xasuusiyaa inaan ku raaxeysto "hadda". Had iyo jeer waxaan sugaynaa inaan wax gaadhno si aan u faraxsanaano—"Markaas ayaan farxi doonaa." Maya, ma farxi doontid haddii aad

mar walba ku nooshahay mustaqbalka. Hel wax kuu noqda xusuusin oo kugu soo celiya waqtiga hadda. Tusaale ahaan, dhawaan waxaan iibsaday saacad cusub. Isla waqtigaasna waxaan akhrinayay buugaag badan oo dhinaca ruuxiga ah. Haddaba, mar kasta oo aan saacadda eego, waxaan is weydiiyaa: “Waa imisa waqtigu? WAQTIGU WAA HADDA.”

7. Tashiilka lacagta

Haddii aadan kaydin karin 30%, kaydi 10%. Kaydintu ma ahan inta aad kaydiso, ee waa sida joogtada ah ee aad u kaydiso. Waxaad lacag ku kaydsan kartaa adigoo iska jaraya waxyaabaha aan muhiimka ahayn ee aad maalin walba ama toddobaad walba sameyso. Ma aha inaad latte(cabitaan coffee) iibsatid maalin kasta. Sidoo kale ma aha inaad iibsato loos dabiici ah oo $10 ku kacaya. Kaydi waxyaabaha yaryar — waqti ka dib waxay isu beddeli doonaan lacag badan. Gaar ahaan haddii aad lacagtaas maalgalinayso. Tani waa sirta 10-kan caado ee wanaagsan. Dhammaantood waa waxyaabo yaryar. Horumarka maalinlaha ah wuxuu u muuqanayaa mid aan la dareemi karin marka hore. Laakiin waqti ka dib ayaad arkeysaa saameynta ay noloshaada ku yeesheen. Waa inaad caadooyinkan sii waddaa ilaa noloshaadu ka wanaagsanaato. Markaas kadibna, waad sii wadaysaa — sababtuna ma aha in lagu khasbay, ee waa inaad si daacad ah u rabto.

8. Qoraal

Waxaan u baahanahay inaan maalin walba kala hago fikirradeyda. Waxaan taas ku sameeyaa qoraal. Qoristu waxay iga caawisaa inaan diiradda saaro waxa iigu muhiimsan. Taas darteed ayaan u sameeyaa diiwaan gelin maalinle ah. Xitaa marka aanan qoraynin maqaal, waan fadhiistaa oo wax uun iska qoraa—aniga qudheyda uun baa iska qoraya, maaha cid kale. Diiwaan galinta maalinlaha ah waa qalab weyn oo kaa caawinaya inaad noqoto qof si fiican u fakara. Qorista maalin walba waa caadada ugu muhiimsan ee aan sameeyo nolosheyda. Shaki la'aan, waxay ii keentay waxyaabo badan oo fiican: Shaqo fiican, Qanaaco nafeed, Horumar nafeed, Iyo tan ugu muhiimsan: awoodda aan fikradeyda kugula wadaago adiga iyo akhristaha. Waxaan rabay inaan noqdo qoraa muddo toban sano ah ka hor inta aanan noqonin mid. Waxa kaliya ee loo baahnaa waxay ahayd hal go'aan. Waqti baa imaan intaad naftaada fiiriso aad tidhaahdo: "Anigu qoraa baan ahay." Markaas waxaad bilaabeysaa shaqadaada—adigoo maalin walba wax uun qoraya. Waxaan qof walba u soo jeedinayaa in uu qoraal maalinle samaysto ah sababahan 5-ta ah darteed:

1. **Xakameyn nafeed oo wanaagsan**

   Nolosha raaxada ku dhisan waa mid sahlan. Qof walba wuu samayn karaa "Netflix iyo fadhi-ku-dirir." Way fududahay in

waqti walba lala fadhiyo saaxiibbada. Laakiin waxyaabahaas sahlan kuma siinayaan qanacsanaan gudeed. Sababta aynu waqtigeenna qaaliga ah wax faa'iido leh ugu qaban la'nahay waa inynu ku liidanno xakameynta nafteenna. Laakiin marka aad maalin walba wax qorto, waxaad xoojinaysaa xakamayntaada. Markaad naftaada si fiican u xakamayn karto, waxaad gaadhi kartaa wax kasta oo nolosha ah.

2. **Xirfadda qancinta/la hadalka dadka**

   Qoristu waa in aad akhristaha ku qanciso ereyo. Wax kale ma haysatid—ereyada kaliya ayaa ah hubkaaga. Marka aad naftaada qoraal maaline ah u samayso, waxaad isku dayeysaa inaad naftaada ku qanciso fikradahaaga. Sidaas darteed, inta badan ee aad wax qorto, ayaad uga sii fiicnaaneysaa in aad dadka ku qanciso hadal.

3. **Is-garasho iyo baraarug**

   Waxba ma kaa caawin karaan inaad naftaada si fiican u barato sida fikirkaaga ugu turjunto qoraal. Marka aad naftaada ku khasabto inaad wax qorto maalin walba, si dabiici ah waxaad u noqoneysaa qof wacyigiisu sarreeyo. Isgarashadu waa mid ka mid ah xirfadaha ugu muhiimsan ee saadaaliya guusha xirfadeed.

4. **Go'aan qaadasho wanaagsan**

   Marar badan waxa aynnu samaynaa wax aynaan si buuxda u fahmin sababta aan u samaynayno. Ka fakar: Imisa jeer ayaad ku jawaabtaa, “Ma garanayo,” marka qof ku yidhaahdo, “Maxaad sidaas u samaysay?” Taasi waa calaamad muujinaysa fikir daciif ah. Dabcan, wax walba ma ogin, laakiin waa in aan ognahay in aynaan ogayn. Marka aad wax ka qorto habka aad go'aamada u gaadho, si toos ah ayaad u noqoneysaa qof si fiican ugu baraarugsan sababta (“why”) uu u sameeyo go’aan walba.

5. **In aad aragto awoodda is-biirsiga**

   Markaad qabato wax maalin walba, isla markiiba isbeddel muuqda ma aragtid. Waxaad is leedahay, “Xaggee bay faa’iidooyinkii joogaan?” Laakiin haddii aad si joogto ah u sii waddo muddo dheer, saameynta togan way isku darsantaa oo way sii kobcaysaa. Qorista maalin kasta waxay ku tusi doontaa awoodda is-biirsiga si la mid ah waxyaabo aad u yar oo kale. Si daacad ah haddii loo hadlo, qorista maalin kasta waxa ay leedahay faa’iidooyin kale oo badan. Waxay kaa caawinaysaa in aad naftaada dib u eegto, ka baxdo welwelka, iyo in aad maskaxdaada ku dhaliso fikrado cusub. Intaa waxaa dheer, qorista waxa aad uga faa’iidaysan kartaa in aad dadka kale ku dhiirrigeliso ama aad gaadho yoolalkaaga.

U dooro hal caado dhinac kasta oo noloshaada ka mid ah

Inta badan, dadka waxay bixiyaan talo ah sida, “Kaliya bilow!” Waana run. Bilowgu waa muhiim. Laakiin bal ka waran: Qof walba wuu beddeli karaa noloshiisa hal maalin—ama laba, ama saddex. Laakiin dad aad u yar ayaa si joogto ah wax u wada sannado badan. Si aad u aragto dheefta dhabta ah, waxaad u baahan tahay in aad wax fiican samayso muddo dheer. Markaa ha noqon qof kaliya bilaaba—noqo qof sii wada. Waana taas waxaad awoodi doonto marka buuggan uu kuu dhammaado. Laakiin hadda, waxa muhiim ah in aad hal caado ka doorato dhinac kasta oo noloshaada ka mid ah. Looma baahna in aad wax walba isku daydo hal mar. Tusaale ahaan, waxaad diiradda saari kartaa caado qorista maalin kasta. Dhanka caafimaadka, waxa aad bilaabi kartaa jimicsi maalinle ah. Laakiin xasuusnoow: ha u samayn xad dhaaf. Ha noqon qof hal mar bilaaba in uu jimicsi sameeyo, daawooyin badan qaato, kana bilowdo soon-goosasho. Taasina waa waxa Tallaabada 2-aad ee habka “caadooyin wanaagsan” ay ka hadashay: Hal caado samee mar kasta. Marka aad hal caado si fiican u yeelato, markaas u gudub mid kale. Waxaan rajaynayaa inaad hadda garatay caadooyin ku anfacaya. Tallaabada 3-aadna waa in aad iska dayso dhammaan caadooyinka xunxun. Ma garanaysid caadooyinka xunxun? Qaybta xigta ayaan ka hadli doonaa.

KA TAG CAADOOYIN KAN

Sababta aan u barto wax-soo-saarka waa sababta ah in aanan anigu ahayn qof wax-soo-saar badan leh. Runtii sidaas ayaan ahay. Waqti badan ayaan seexdaa. Waxa aan u hadlaa si xad dhaaf ah. Waxa aan akhriyaa waxyaabo badan. Maalin oo dhan muusig ayaan dhageystaa. Filimaan ayaan daawadaa. Agabyo badan ayaan iibsadaa kuwaas oo iga dhiga qof aan waxba qaban karin ama maskax ahaan dansan. Haddii aysan jirin nidaamkayga wax-soosaarka, waxba ma qaban lahayn—xitaa ma qori lahayn maqaalkan. Laakiin haddii aad dhex marto baraha bulshada, waxaad arkeysaa dad wax-soo-saar badan leh, caafimaad qaba, oo maal qabeenno ah. Taasi ma run baa? Ma hubo. Hal shay ayaan ogahay: Qof walba ma ahaan karo mid wax-soo-saar leh 24/7. Waxa ugu weyn ee qayb ka ah wax-soo-saarka waa in laga takhaluso caadooyinka aan wax-tarka lahayn ee aynu dhammaanteen leennahay. Halkan waxa aan kugula wadaagi doonaa liis ka kooban 11 caado oo aan wax-tar lahayn oo aan bartay in aan yareeyo ama gabi ahaanba iska daayo.

1. Shaqo xad dhaaf ah

Maalmaha qaarkood waxa aan shaqeeyn karaa 12 ama 13 saacadood oo xidhiidh ah. Kaliya waxaan qaataa nasasho gaaban si aan u jimicsado ama wax u cuno. Waxa aan sidaas ku sii wadi karaa dhowr maalmood, balse maalmo kadib burbur baa

yimaadda. Si weyn ayaan u daalaa. Waxba ma qaban karo. Xitaa ma rabo inaan wax qabto. Mana fiicna. Sidaas darteed waxa aan bartay in aan si xisaabsan u shaqeeyo. Sida **ErnestHemingway** uu sheegay, jooji shaqada dheer ee maalintaada.

2. Walwalka

Ka waran haddii aan sabool noqdo? Ka waran haddii aan shaqada waayo? Ka waran haddii ay i jeclaan weydo? Ka waran haddii uu igu dhaco kansar? Ka waran haddii diyaaraddani dhacdo? Ka waran haddii aan aragga waayo? Ka waran haddii…? Waxaad is dhex gelisay welwelka, sidii gorayo madaxa dhulka gelisay ayaad uga carartay xaqiiqada, adigoon garanayn in fikirkaas uu yahay mid naftaada ku kooban. Laakiin bal tan xasuuso: Hadda isla markiiba ma dhimanaysid. Iska dhaaf is-xagxagashada. Jooji welwelka. Qabo wax wax-ku-ool ah.

3. Madax-adayg

Waxa aan had iyo jeer la macaamilnaa dad kale. Marna ma is waydiisay: "Maxaan ninkan u dhagaystaa?" Ama: "Maxay iyadu garanaysaa?" Runtii ma ogid—balse laga yaabee inay adiga kaa aqoon badan yihiin? Ma ogaan kartid ilaa aad dhagaysto. Haddii aad had iyo jeer tahay qof shakisan oo madax-adag, adiga ayaaba is duminaya.

4. **Dayaca caafimaadka**

habka aad wax u dareento ayaa go'aaminaya tayada shaqadaada. Haddii aad mar walba daallan tahay oo aad dareemeyso xaalad aan fiicnayn, sidee ayaad u filanaysaa in aad wax wanaagsan qabato? Marka aad jidh ahaan fiicantahay oo aad si fiican wax u cunto, shaqadaaduna taas bay ka turjumaysaa.

5. **Iska eegid**

Maxaad sameyneysaa? Marar badan waxaynu dhahnaa, "Waxa aan eegayay Instagram," ama wax la mid ah. Laakiin " iska eegid" micne ma leh. Haa, waa ficil, laakiin ma aha wax wax-ku-ool ah. Markii aan bilaabay qorista blog-ga, si joogto ah ayaan u eegi jiray tirakoobyada booqashada iyadoo aysan jirin sabab. Markaas ayaan is idhi: Maxaa natiijo ah oo ka soo baxaya iska eegis taas? Waxba.

Markaa iska daa.

6. **Qorshe la'aan**

Mar kasta oo dadka guuleysta ay yidhaahdaan, "qorshe ma lihi," waxa aan garanayaa in ay been kuu sheegayaan. Yaa guul gaadhi kara oo aan lahayn ujeeddo iyo himmilo? Ha rumaysan sheekooyinkaas. Dadku waxay rabaan inay kaa dhaadhiciyaan in ay guuleysteen iyagoo aan dadaal samayn. Qorshe yeelo, kadibna ka shaqee si aad u gaadho.

7. Aqbalaad badan

Dad badan ayaa ka baqa in ay maya yidhaahdaan. Waxaa laga yaabaa in aadan dooneyn in aad dadka niyad jabiso. Waxaa laga yaabaa in aad ku dhibtooto ereyga "maya." Ma garanayo. Taasi micne weyn kuma fadhido. Waxa muhiimka ah waa tan: Haddii aad had iyo jeer haa tidhaahdo, Waxaad ku nooshahay nolosha qof kale. Dhab ahaan, dhammaanteen waynu ognahay in ay taas dhab tahay. Xitaa ma xukunno wakhtigeenna. Ma rabtaa in aad si buuxda u xakameyso noloshaada? Maya dheh malaayiin waxyaalood, haa dheh wax yar oo muhiim ah.

8. Ku Tiirsanaanta Xusuusaha

In aanad qorin fikradahaaga, hawlahaaga, iyo waxa la midka ah waa wax aan macquul ahayn. Sabab? Waqti iyo awood maskaxeed oo badan ayaad ku luminaysaa ku tiirsanaanta xusuustaada. Marka aad wax walba qorto, waxa aad awoodda maskaxdaada u isticmaali kartaa waxyaabo kale, sida xallinta dhibaatooyinka.

Taasi waa mid faa’iido leh oo kor u qaadaysa xirfaddaada.

9. In aad dayacdo waxbarashadaada shaqsiga ah

“cajiib! Jaamacaddii waan dhammeeyey. Nabadeey buugaagtii caajiska badnaa!” Yaa hal shay bartay oo ka hadhay wax barashadii? Xitaa ma garanayo sababta fikraddaas loogu beero maskaxdeenna. Waxa aan mar walba moodi jiray in waxbarashadu dhamaanayso marka aad dugsiga ama jaamacadda ka baxdo. Laakiin xaqiiqada ayaa ah: In noloshaadu istaagayso marka waxbarashadu istaagto. Naftaada maal geli. Wax baro. Buugaag akhri. Koorsooyin qaado. Fiidiyowyada waxbarashada daawo. Guriga ku baro ama goobaha wax barashada tag—muhiim maaha. Kaliya wax cusub baro. Waxaad noqon doontaa qof wax soo saar leh oo nolosha ku qanacsan.

10. Cabasho

Dhammaanteen waynu ku baraarugsannahay, haddana dhammaanteen waynu sameynaa. Cabashadu waa caado ka mid ah caadooyinka aan mar walba isku dayno in aynu ka tagno. Laakiin marna ma suurto gasho. Aniguna waxba idin kama duwani. Laakin, aalaaba waxa aan is xasuusiyaa in cabashadu tahay khasaare waqti iyo mid tamareed. Kaliya in aad ku baraarugto waxay kaa caawin kartaa in aad joojiso.

11. Diirad La'aanta

Dad badan oo guuleystay waxay sheegaan in kartida ay u leeyihiin in ay shay si qoto dheer diiradda u saaraan ay tahay sababta ugu weyn ee ay ku guuleysteen. Taasina la yaab malaha. Dadka aan lahayn jiho cad, waligood meel ma gaadhaan. Dadka badankoodu ma fahmaan sababta aan diiradda u saaro shay aan mudnayn in la qabto. Sababta ayaa ah in aan jeclahay in aan wax ku barto dhinaca lidka. Waa isla xeeladdii ay adeegsan jireen **Warren Buffett** iyo **Charlie Munger** si ay u noqdaan maalgashadayaasha ugu caansan dunida. Marka aad rabto in aad noqoto qof guulaysta ama waxsoo saar leh, eeg waxa kaa dhigaya qof guul-darreysta. Wax walba u rog dhinaca kale. Sida aan qaybta hore kusoo sheegnay — adiga oo iska ilaalinaya caadooyinka aan wax-tarka lahayn.

Waxa aad si dabiici ah u noqonaysaa mid wax-soo saar badan, marka aad taas ku xidhiidhiso dhowr hab oo wax-soosaar yar leh, waxa aad heli doontaa nidaam shaqeynaya oo lagu kalsoonaan karo.

Anigu had iyo jeer waxa aan ku tiirsanahay nidaamkeyga si aan ugu shaqeeyo si caqli badan, toolmoon, farxad leh, oo wax ku ool ah. Waxay iga qaadatay sannado in aan fahmo in nidaam yeelashadu ay tahay wax wanaagsan, waxayna igu qaadatay sannado kale in aan sameeyo nidaam shaqaynaya — laakiin way ii qalantay. Hadda waxa aan awoodaa in aan noqdo qof wax soo

saar leh. Ma xuma qof aan wax soo saar lahayn, hagaag? Marka xigta adiga maxaa kuu qorshaysan? Ka warran haddii aad iska daysid dhammaan caadooyinkii kor ku xusnaa?

TALOOYIN KU HABBOON SIDA LOOGA TAKHALUSO CAADOOYINKA TABAN

Waxa aan isku deyay siyaabo badan si aan uga takhaluso caadooyinkayga xunxun. Laakiin talooyinka iyo xeeladaha la xidhiidha guul sii jiirta iyo mid joogto ah iima horseedin. Mararka qaarkood waxaynu isku daynaa waxyaabo yaab leh si aan uga takhalusno caadooyinkeenna taban. Waxa aynnu si indho la'aan ah u aaminsannahay qof kasta oo ina siiya talo la xidhiidha joojinta caadooyinka taban. Talooyinka ugu caansan waa tan:"Ku beddel caado xun caado wanaagsan." Laakiin taas waa khalad. Ma shaqayso. Anigu waxa aan helay hab aad uga waxtar badan oo lagu beddelo nolosheenna innaga oo beddelayna caadooyinkeenna. Waxa aan jeclaan lahaa in aan kula wadaago. Laakiin marka hore, aan is weydiinno hal su'aal…

Waa tee caadada xun?

Marka laga eego dhinacayga, wax kasta oo aynu samayno oo aan wax faa'iido ah u lahayn nolosheenna waa caado xun. Mararka qaarkood, waxyaabaha aynaan samayn ayaa noqon kara caado xun. Tusaale ahaan: Caajiska waxa aan u arkaa caado xun. Haddii aad subaxdii sariirta uga kici weydo caajis dartii, qolkaaga nadiifin weydo, ama jiimta tagi weydo — taasi micnaheedu maaha in aad tahay qof aan qiimo lahayn. Kaliya waxa aad leedahay caado xun oo aad u baahan

tahay in aad iska joojiso. Taasi waa sida aan u arko dhaqammada aan wax-soo-saarka lahayn. Muhiim maaha in qof walba uu nolosha u arko sida aan u arko. Laakiin haddii aad aniga ila aaminsan tahay in ujeeddada noloshu tahay in laga faa'iideysto waxtarka, markaa waxa aad u baahan tahay caadooyin wanaagsan oo taas kuu suura gelin kara. Si fudud haddii loo dhigo, wax kasta oo kaa hor istaaga in aad noqoto qof waxtar leh waa caado xun. Dhammaanteen weynu ognahay in dabeecado badan oo aynu leenahay ay yihiin kuwo aan wanaagsanayn. Looma baahna garaad aad u sarreeya si loo fahmo in cunista cuntooyinka aan faa'iidada lahayn, cabidda sigaarka, khamriga, cabashada badan, daawashada wararka, isticmaalka baraha bulshada, xanaaqa, iyo fadhi ku dirirka maalinta oo dhan ay yihiin waxyaabo xun. Wax dheef ah ma keenaan. Qofna ma dareemo wanaag markuu waxyaabahaas samaynayo. Si kastaba ha ahaatee, haddana caadooyinkaas xunxun waa ay innagu sii nagaadaan sababtoo ah ma garanayno sida aynu uga takhalusno.

Talooyinka la xidhiidha caadooyinka dadku si qaldan bay u fahmaan

Waa maxay habka ugu fiican ee lagu samaysto caado? Su'aashaas waxa aan baadhayay in ka badan toban sano. Waxa aan sidoo kale tijaabiyay dhammaan talooyinka aan akhriyay. Ugu dambayn, waxa aan bartay in fursadda ugu badan ee aad caado dhab ah ku samayn

karto ay tahay marka aad diiradda saarto hal caado oo kaliya mar kasta. Si daacad ah, tani ma aha wax ugub ah — qof kasta oo wax ka qora caadooyinka wuu kuu sheegayaa taas. Laakiin sida aadanuhu badanaa yeelo, waxa aynu si jar iska xoornimo ah u qaadannaa in sidaas oo kale ay run ka tahay joojinta caadooyinka xunxun. Laakiin arrintu sidaas uma shaqeyso. Waxa aan taas ogaaday dhawaanahan. Waan kuu faahfaahin doonaa wax yar kadib. Iga hoo wax kale oo aan bartay: Waa suurtagal in aan samaysanno in ka badan hal caado mar qudha.

“Maxay?! Markaa ma aha miya in aan hal caado isku koobo mar kasta?”

Dhalleeceynta ugu badan ee aan maqlay fikradda ah “hal caado mar walba samee” waa in ay qaadato waqti aad u dheer si noloshaada loo beddelo. Waxa aan u malaynayaa in arrintaasi ay dhab tahay. Maadaama mararka qaar ay bilo qaadato in caado la sameeyo, waxay qaadan kartaa sannado in la dhiso sal adag oo ka kooban caadooyin wanaagsan oo taageera himilooyinkaaga. Run ahaantii, taasi ma aha welwelkayga ugu weyn. Sida oraahyada caanka ah sheegaan, samirku waa dabeecad wanagsan. Anigu waxa aan aaminsanahay in aynu dhammaanteen u baahannahay samir badan. Waxyaabaha wanaagsan waxa ay yimaaddaan waqti ka dib. Laakiin taas ma aha dhibka ugu weyn ee dadku kala kulmaan caadooyinka. Inta badan

innaga ayaa ka tanaasulna caado wanaagsan ka hor inta aysan si dhab ah innoogu sugnaan. Marka aynu joojinno caado wanaagsan, badanaa dib ayeynu ugu noqonnaa dabeecadihii hore ka hor inta uusan xilligu is beddelin.

Waxa aad u baahantahay nidaam kasii adag kii hore

Eeg, ma odhanayo in beddelidda caadooyinka xunxun lagu beddelo kuwa wanaagsan ay tahay talo xun. Laakiin dhibaato ayaa jirta — badankeennu waxaynu ku dabbaqnaa taladaas hal caado oo keliya markiiba, taasina ma shaqeyso. Tusaale ahaan, haddii aad khamri cabto maalin walba isla markaana aad cunto cunto aan caafimaad lahayn, maxaa dhici doona haddii aad joojiso cabista khamriga? Haddii aad weli sii waddo cunista nacnaca, looska cusbaysan, chipska, burger-ka iyo pizza-da, wax yar kadib ayaad is leedahay: "Khamri yar oo burger-kan la raaciyaa ma fiicnaan lahayn?" Haddii aad si aad ah ugu xidhan tahay daawashada baraha bulshada iyo taxanayaasha TV-ga, ma joojin kartid kaliya adigoo ka tirtira appyada baraha bulshada taleefankaaga. Haddii aad leedahay TV, si fudud ayaad ugu sii daawan doontaa wax aan qiimo lahayn sida Netflix. Ka hor intaadan ogaan, hal gujis ayaad ku soo celin doontaa app-yadii hore. Inta badan, waxaad sii wadanaysaa meeshii aad uga tagtay. Xitaa mar labaad looma baahna in aad gasho. Ha raacin waddadaas. Halkii aad ka samayn lahayd, u go'anow isbeddel dhab ah. Haddii

aad runtii rabto in aad jebiso caadooyinka xunxun, u adkee naftaada si xad dhaaf ah. Haa, waxaan dhab ahaan kuu sheegayaa in aad arrintan si dhab ah u qaadato. Sabab? Noloshaadu waa mid qiime weyn leh.

Xasuusnoow tan: Haddii aad rabto in aad joojiso caadooyinkaaga xunxun, isku mar jooji dhammaantood. Ka qaado go'aan guud ama dhammaantood samee, ama gabi ahaanba ka takhalus.

Waxaynu u baahannahay waa hab nololeed ka duwan kii hore

Ugu dambayn, wax walba waxay ku soo ururayaan hal su'aal: In intee le'eg ayey kaaga go'an tahay in aad nolol leh ujeedo dhab ah ku noolaato? Anigu su'aashaas waxa aan is weydiiyay marar badan. Mararka qaarkoodna wali waan is weydiiyaa. Dib ugu noqoshada caadooyinka xun-xun waxay leedahay sabab. Noloshu way adag tahay. Mar walba waxaynu la kulannaa dhibaatooyin, walbahaar iyo dhaawacyo. Falka dabiiciga ahi waa in aynu reebno caqabadaha. Markasta waxaynu dhaahnaa, "Waxa aan u baahanahay in aan iska nasto oo khamri ku cabbo fadhiga,"nafteenna ayaynu khiyaamaynaynaa. Waxaynu isku dayeynaa in aan ka baxsanno niyad-jabka nolosha. Gudaha ayaynu ka dareemeynaa kalinnimo iyo madhnaan. Markaas waxaynu isku dayeynaa in aynu ku qarinno meelahaas madhan waxyaabo aan micno lahayn. Hadda,

waxyaabahaas micno darrada ah way ku kala duwan yihiin dadku. Aniga waxa laga yaabaa in aan furto bac chips ah oo filim daawado, adigana waxaa laga yaabaa in aad habeen dhan saaxiibbadaa la caweyso, qof kale wuxuu aadayaa meelaha lagu caweeyo si uu kiniinno u qaato, mid kalena wuxuu iibsanayaa agabkii ugu dambeeyay. Laakiin haddii aad rabto in aad wax ku biiriso oo aad naftaada ka dhigto mid dheef leh wakhtiga kooban ee aad joogto dunidan, adiga iyo anigaba waxaynu u baahannahay nolol cusub. Waa in aan daryeelnaa jidhkeena iyo maskaxdeena. Waa in aynu si fiican u seexanno, si caafimaad leh u cunno, jimicsi sameynno, buugaag akhrino, nolosheenna ka fikirrno, tan ugu muhiimsanna: In aad noqoto qof lagu kalsoonaan karo. Taas ma samayn kartid adigoo leh caadooyin xun.

Maxaa xiga?

Ka fakar sida ay kaaga go'an tahay in aad nolol macno leh ku noolaato. Marka aad aqoonsato caadooyinkaaga xunxun, go'aanso in aad dhammaan ka tagto. Oo go'aanso hadda. Hadda, si lama filaan ah, waxaad noqotay nin ama naag cusub. Waxa aad heshay fursad cusub oo nadiif ah. Waxa aad samayn kartaa caadooyin cusub. Xusuusnow markii hore, aan ku idhi ma aha in aad hal caado wax ka badan keliya wakhti isku mid ah samaysato? Waxa aan uga jeeday waxay tahay haddii aad dhammaan caadooyinkaaga xun ka tagto,

maskax ahaan waxa aad awood u yeelan doontaa in aad hal caado wax ka badan hal waqti samaysato. Sida aan hore uga hadalnay, hal caqabad ayaa jirta: Hal caado u door meel kasta oo noloshaada ka mid ah. Aniga ahaan, meelahaasi waa: shaqo, caafimaad, waxbarasho, lacag, iyo xidhiidho. Shaqadaada: Waxaa laga yaabaa in aad go'aansato in aad maalin kasta shaqada goor hore timaaddo. Caafimaadkaaga: Waxaad bilaabi kartaa in aad orod sameyso maalin kasta. Waxbarashada: Waxa aad saacad maalintii u hurtaa barashada xirfad cusub. Xidhiidhada: Waxa ad yeelan kartaa naxariis iyo dabeecad wanaagsan. Lacagtaada: Waxaad kaydsan kartaa 20% dakhligaaga. Haa, waad samayn kartaa dhammaan waxyaabahaas. Maxaa diidaya? Laakiin xasuusnoow: fursadda guushaada way yaraataa marka aad isku daydo wax badan hal mar. Ma baran kartaa xirfado badan isku mar? Ma kaydsan kartaa lacag hawlgabkaaga ah isla markaana gaadhi cusub ma iibsan kartaa? Waa laga yaabaa, balse waxa aad guul weyn gaadhi doontaa haddii aad mid mid u qabato. Nolosha waxaa laga gaadhi karaa guulo caqiibo leh, waxa kaliya ee loo baahan yahay waa caadooyin sax ah oo ina taageera.

Tallaabada xigta: Hoos u dhig yoolkaaga, taasoo ah Tallaabada 4aad ee jidka caadooyinka wanaagsan. Ilaa iyo hadda waxaynu dhignay aasaaskii. Haddii aasaaskaas uusan jirin, sabab uma lihid in aad is beddesho. Sida ay u badan tahayba waad ogtahay, in la helo sabab waa arrinta ugu muhiimsan ee keenta isbeddel.!!

KA DHIG YOOLKAAGA MID AAD U HOOSEEYA

Sameynta caado cusub waa mid adag — taas waad ka dheregsantay hadda. Dhammaanteen waynu ognahay sida ay u adag tahay in lagu noolaado nolol barwaaqo iyo caafimaad leh. Haddii ay sahlanaan lahayd, qof walba wuu sameyn lahaa. Waxa aan sidoo kale ognahay in kanshada(fursadda) guushu ay aad u badan tahay haddii aynu ka bilowno wax yar, sax? Waa garasho guud. Talooyinka la bixiyo waxay leeyihiin: “Ha bilaabin wax badan hal mar — waxaad heli doontaa sababo badan oo aad uga hadho.” qaado taladaas adag, Ma jirto sabab aan kuula sii murmo. Laakiin dad aad u tiro yar ayaa dhab ahaantii ka bilaaba meel yar. Runtii, waxa aan arkaa dad badan oo ku bilaaba wax weyn halkii ay ka bilaabi lahaayeen wax fudud. Maxaa sabab u ah? Waxa aan u maleynayaa in mararka qaar aan aad u xiiseyno sameynta isbeddel ama tijaabinta wax cusub. Marka aynu ku riyoono inaynu wax ka beddelno nolosheenna oo aan bilowno rumeysashada isbeddelkaas, xiisaha ayaa inta badan inaga adkaada. Taas awgeed, waxaynu ku dambeynaa inaynu samayno wax badan hal waqti.

“Laakiin sideen uga hortagi karaa xiisaha badan?”

Si cad haddaan u saafo, ma aaminsani in xiisahu uu xun yahay. Waxa aad u baahan tahay tamar si aad isbeddel u sameyso. Waxa kale oo fiican in aad u heellanaato in aad wax weyn noloshaada ka gaadho. Had iyo jeer naftaada xasuusi in aad rabto in aad sii ahaato mid rajo sare leh, maxaa yeelay marka xaaladuhu adkaadaan, way fududdahay in rejadaas la waayo.

Marka aad bilowdo samaynta caado cusub (sida qorista, jimicsiga, akhriska, ama cunista cunto caafimaad leh) ama aad baranayso xirfad cusub, xasuusnoow in aysan noqonin wax kugu adag. Hawshu waa inay noqotaa mid fudud. Haddii kale, qof kastaa wuu dib dhigi doonaa — xitaa dadka naftooda si fiican u xakameeya. Marka aad bilowdo wax cusub, natiijadu muhiim maaha. Marka aan bilaabay qorista maalin kasta, ma ahayn in aan tiriyo erayada, markii aan bilaabay jimicsiga maalin kasta, maan kala jeclayn nooca jimicsiga.

Waxa kaliya ee aan rabay waa in aan sameeyo.

- Waxa aad wax qortay 4 daqiiqo! Waa wax fiican —waad qabatay.

- Waxa aad socotay 20 daqiiqo! Waa wax fiican —waad qabatay.

- Waxaad akhriday buug 2 daqiiqo! Waa wax fiican —waad qabatay.

James Clear, oo ah qoraaga buugga **Atomic Habits** ee ka hadlaya sida nolosha loo beddelo adigoo abuuraya caadooyin yaryar, wuxuu buuggiisa ku qorayaa fikraddan. Waxa aan jeclahay waa sida uu caqabadaha uga saaro bilowga caadada. Wuxuu leeyahay: *"Caado cusub waa in aysan dareen ahaan adkaan. Waxyaabaha ka dambeeya waxay noqon karaan kuwo adag, laakiin labada daqiiqo ee ugu horreeya waa inay fudud yihiin. Waxa aad rabto waa caado albaab u ah taasoo si dabiici ah kuu jeexaysa waddo wax soo saar leh."*

Xasuuso, ficilka laftiisa ma fududa. Laakiin sida James u sheegay, labada daqiiqo ee ugu horreeya waa in ay fudud yihiin. Waxa aad ogaan doonto ayaa ah in aad badi caado kasta ama hawl kasta u rogi karto nooc soconaya laba daqiiqo oo keliya.

- Ma rabtaa in aad akhrido maalin kasta? Akhri hal bog.

- Ma rabtaa khulwo maalin kasta? Fadhiiso adigoo qaadanaya fadhi fakarka.

- Ma rabtaa in aad u diyaar garowdo imtixaan? Fur buuggaaga.

Waan jeclahay istaraatiijiyaddan, waxa ay kaa dhigaysaa mid aan hawlaha dub u dhigin. Marka aan dib u fiiriyo dhammaan xilliyadii aan dib u dhigay, waxay sabab u ahayd dareen culays iyo walbahaar badan. Marka aadan waxba bilaabin, natiijada ugu dambeysa waxay

u muuqataa mid kuu jirta masaafo dheer. Taasi waa sida aad ugu damabyn u tidhaahdo, "waan ka tanaasulay!" Markaa taa beddelkeeda, halkii aad diiradda ka saari lahayd natiijooyinka WAAWEYN, diiradda saar BILOWGA YAR. Eeg waxa aad rabto in aad noloshaada ka gaadho. Kadibna eeg caadooyinka kaa caawin kara in aad gaadho. Tusaale ahaan, ma rabtaa in aad noqoto CEO? Inta badan hoggaamiyeyaashu waa akhristayaal. Marka waxaa laga yaabaa in aad bilowdo caado maalmeed akhris ah. Kadib, yaree caadooyinka aad u baahan tahay si aad u guulaysato ilaa ay ka noqdaan hawl labo-daqiiqo ah.

Dabadeedna?

Ujeeddadu kaliya ma aha in la bilaabo — waa in la sii wado. Qofna ma rabo in uu hal bog akhriyo maalinkasta inta noloshiisa ka dhiman. Aniga ahaan, xeeladdani waxay la xidhiidhaa in lagu celceliyo samaynta shay maalinkasta si joogto ah.

dardaaran, beddelka qaab nololeedkaagu ma aha wax sahlan. Tusaale ahaan, haddii aad 30 sano ku nooleyd hab gaar ah, maxaad filaysaa? Ma in aad hal habeen ku beddesho? Adiga iyo anigaba

waynu ognahay in isbedelku waqti qaato. Sidaas darteed, waa in aan aragtideenna wax ka beddelnaa. Mudnaantaada koowaad waa in ay noqotaa in aad dejiso caado — waxa aad si joogto ah u qabato. Xasuusnow: Caadooyinka loogama jeedo natiijooyinka. Qofna dan kama laha inta bog ee aad akhriday, sida adag ee aad u jimicsatay, ama muddada aad sigaarka ka fogaatay. Waxa muhiimka ah waa waxa aad maanta qabatay — hana ku mashquulin tirakoobyada. Noloshu waxay loollan kula jirtaa naftaada — ee ma aha cid kale. Haddii aad rabto in aad guuleysato, waa in aad naftaada u fududeyso.

Mana ahan oo keliya in aan la loollameyno nafteenna, balse sidoo kale waxaynu mas'uul ka nahay nafteenna. Taasi waxay inoo keeneysaa tallaabada ugu dambeysa ee buuggan: Waa in aan la soconnaa guulaheenna inta aynu dariiqa caadooyinka wanaagsan ku jirno.

DABAGELIDDA GUULAHAAGA

Caadooyinku waa aasaaska iyo gundhigga gaadhista yoolalkaaga. Guushu ma aha in aad mar kaliya waxyaabo waaweyn qabato, balse waa in aad si joogto ah u samayso waxyaabaha saxan maalin kasta. Waxaa muhiim ah in aad horumariso dareenka isla-xisaabtanka gudaha. Ha ka sugin dadka kale dhiirrigelin — waa in ay ka timaaddaa gudahaaga. Waxa aan ogaaday in dabagalka horumarkaagu uu muhiim u yahay guulaha fog fog. Imisa jeer ayaad bilowday caado cusub kadibna aad joojisay dhowr toddobaad ama bil kadib? Dabeecadda dabiiciga ah ee maskaxdeennu waa in asyan waxba qabanin. Tamar badan bay u baahan tahay in aad la noolaato caadooyinkaaga. Waa heer nololeed oo aad u sarreeya, waana mid aan qof walba u sahlanayn. Laakiin adigu waxa aad soo akhriday illaa halkan — taas micnaheedu waa inaad si dhab ah u rabto in aad isbeddel samayso. Dabagelidda guulahaaga maalin walba waa qayb ka mid ah isbeddelkaas. Halkan waxaa ku qoran dhowr arrimood oo aan ka bartay dabagelidda caadooyinka:

1. **Had iyo jeer dabagal caadooyinkaaga.** Ha qaadan maalin fasax ah. Ha joojin dabagalka haddii ay maalmo kaa tagaan. Hadafku waa in aad beddesho noloshaada, waxaana qayb muhiim ah ka ah in aad si joogto ah u hesho jawaab celin.

2. Ha dabagelin caadooyin badan. Ma fiicna in aad 30 caado isku mar raacdo. Yaree liiska oo diiradda saar kuwa ugu muhiimsan. Anigu waxa aan dabagal ku sameeyaa 8-da caado ee aan hore uga hadalnay.

3. Ka dhig mid sahlan. Adeegso app-yada sida **Coach.me** ama **Way of Life** si aad ula socoto caadooyinkaaga. Waxay kaa qaadanaysaa daqiiqado yar maalintii markaad app-ka dejiso. App-yadani waxay kuu oggolaanayaan in aad dejiso yoolkaaga, waxayna kaa caawinayaan dabaglka kobocaaga maalin walba.

Haddii aadan lahayn nidaam aad kula xisaabtanto naftaada, si dhakhso ah ayaad u illaabi doontaa yoolalka aad dejisay. Sida aad arkayso, dabagalka caadooyinku ma aha wax adag. Markaa waqti badan haku luminin arrintan. Kaliya hubi in aad naftaada la xisaabtantay. Waa noloshaada — yaa kale oo aad sugaysaa? Wax kasta oo wanaagsan oo aad sameyso, adiga ayey dan kuu yihiin.

MAXAA KULA GUDBOON DIB U DHACA ?

Waynu dhameystirnay 5-ta tallaabo ee kuu horseedaya caadooyin wanaagsan. Laakiin maxaa la sameeyaa haddii dib u dhac kugu yimaaddo inta aad tallaabooyinkan ku guda jirto?

Tani waa talo mar walba iga maqneyd marka aan akhriyo buugaagta noocan ah. Ma ogtahay dareenka ah in aad si xamaasad leh u qabato hawlaha, wax walbana si wanaagsan u isugu duba-dhacaan?

- Waxa aad toostaa aroorta hore si aad u tagto jimicsi.
- Maalin kasta waxa aad qortaa 500 eray.
- Maalin kasta waxa aad sameysaa wicitaanno shaqo raadis ah
- Maalin kasta waxa aad qortaa xusuus-qor si qoto dheer, adigoo marna dayicin.
- Ma cuntid cuntooyinka aan caafimaadka u fiicnayn

Wax walba si fiican ayey u socdaan noloshaada. Qof kasta oo waxsoosaar leh wuu soo maray heerkaan. Marka aad sameyso waxyaabaha aad ogtahay in ay muhiim yihiin, waxa ad dareemaysaa in aad gacanta ku hayso noloshaada. Sida uu **Woody Allen** yidhi:

“80% guusha waa in aad muujiso.” Adiguna waad muujisay.

Laakiin markaas si kedis ah waxbaa burburiya oo bareegga qabta xawaarahaaga horumarka. Waxaa laga yaabaa caqabad lama filaan ah oo niyaddaada wax u dhinta, ama safar dheer oo kaa khalkhaliya nidaamkaaga maalinlaha ah. Waxyaabaha lama filaanka ah way dhacaan. Hadda, si sax ah waxba uma qaban kartid. Subaxdii waad daalan tahay, jimicsina ma doonaysid, shaqadana xiise uma haysid, naftaadana waad is haysaan. Hore ma usoo martay? Hagaag, way igu dhacday dhawaan kadib markii aan ka soo laabtay safar labo toddobaad ah oo aan ku tagay Thailand. Waxa aan kula wadaagaya sidii aan uga soo kabtay.

1. **Ha la diririn waqtiyada dabiiciga ah**

   Marka wax walba si qurux badan u socdaan, waad u hoggaan sameysaa socodka dabiiciga ah ee nolosha. Laakiin marka wax qaldamaan, waxa aad isku dayaysaa in aad la diriirto socodka nolosha. Waa wax aan dheef lahayn in aad la dagaallanto xaaladaha adag ama aad isku daydo wax ka baxsan awooddaada. Sidaa darteed, halkii aad ka niyad jabi lahayd oo aad naftaada ku adkaan lahayd, ka dhigo mid fudud. Waa khasaaro waqtiyeed iyo tamareed haddii aad isku daydo in aad socodka dabiiciga ah ee nolosha ka hor tagto. Haddii waqti yar uu wax-soo-saarkaagu yaraado, ma ahan dhammaadka adduunka. Xitaa dadka ugu wax

soo-saarka badan ee aan garanayo ayaa arrintan la kulma. Haddaba haddii aad dareemayso in aadan wax soo saar lahayn; ka faa'iidayso! qaado jalaatadaas oo raaxayso. Seexo wakhti dheer. Ha jimicsan. Is deji wax yar. Si degdeg ah, waxa aad ugu soo laaban doontaa caadooyinkii wax soo-saarka lahaa. In aad muddo dheer fadhiid ahaato waa wax laga xumaado.

2. Dib u milicso waayahaagii hore

Waxaa an bartay in dib u jaleeciddu ay faa'iido u yeelatay hal sabab oo keliya: In wax laga barto. Haddii aad dariqii saxda ahaa ka leexatay, waa fursad fiican in aad dib u milicsato tagtadii. Ka fakar waqti aad maskax ahaan aad u xoogganeyd—xilli wax walba kuugu socdeen si qurux badan. Isku day inaad aad uga fiirsato waayihii hore. Tusaale ahaan, waxa aan xusuustaa anigoo fadhiyay xafiiskayaga cusub, anigoo la hadlaya xisaabiyeyaasha arrimaha maaliyadda. Waxa aan sidoo kale iibsaday guri cusub, waxaan maalin kasta sameynayay jimicsi, waxa aan dareemayay firfircooni, wax walbana si wanaagsan bay iigu socdeen. Waxa aan ahaa qof faraxsan. Adiguna eeg waayahaagii hore oo isku day in aad xasuusato waqti la mid ah—waqti aad ku jirtay xaalad wanaagsan. Waxay noqon kartaa: maalinta ilmahaagu dhashay, maalinta aad heshay shahaado, mushahar kordhin, baabuur cusub, ama markii ay kuu aqbashay guurkii aad ka codsatay. Hadda fadhiiso oo si buuxda maskaxdaada ugu sawir waqtigaas.

Maxaad xidhnayd? Cadarkee ayaad marsanayd? Sidee ayuu ahaa jidhkaagu? Isku day in aad si faahfaahsan u xasuusato. Haddii aad sidaas sameyso dhowr jeer maalintii, waxaad ogaan doontaa in aad mar kale bilaabayso in aad cagahaaga ku istaagayso.

Dareenka wanaagsani waxa uu ka bilaabmaa maskaxda. Hal daqiiqo gudaheed, adigoon sabab muuqata hayn, waxaad ka wareegi kartaa murugo una gudbi kartaa farxad, ama baqdin una gudbi kartaa kalsooni iyo awood. Adigaa leh awoodda aad ku xakameyn karto maskaxdaada — markaa maxaad u adeegsan weyday?

3. Diiradda saar dadaalka, maya natiijada

"Mararka qaar, wax walba sida aad rabto uma dhici karaan, balse dadaalka waa in uu kula joogaa habeen walba," ayuu yidhi **Michael Jordan** isagoo ka hadlayay ciyaarta kubadda koleyga heerka sare. NBA[1]da waa mid ka mid ah tartamada ugu dheeraa dunida. Xilli ciyaareedkooda caadiga ah wuxuu socdaa lix bilood, waxaana la ciyaaraa 82 kulan — taa waxaa dheer kulamada kale ee kooxaha. Ciyaarta kubadda koleyga, arrimo badan ayaa saameyn kara

[1] NBA waa "National Basketball Association," waa horyaalka kubadda kolayga ee xirfadlayaasha ee dalka Maraykanka. Waa tartanka ugu weyn uguna caansan kubadda kolayga adduunka, waxaana ka qeyb gala kooxo badan oo kala duwan oo ka kala socda magaalooyinka waaweyn ee Maraykanka.

natiijada ciyaarta. Ciyaaryahankaaga ugu wanaagsan wuxuu heli karaa laba qalad oo deg deg ah daqiiqadaha ugu horreeya, taasoo keeni karta in uusan ciyaarin ilaa qeybta dambe ee qeybta labaad. Garsoorayaashana waxay seegi karaan go'aamo muhiim ah. Wax walba way dhici karaan. Kooxaha NBA-ga, iyadoon loo eegin sida ay u wanaagsan yihiin, waxay ku guuldareystaan inay beddalaan ciyaaro badan xilli ciyaareed kasta. Wey sahlan tahay in guuldarro kugu riixdo in aad gasho xaalad niyad-jab ah. Taasi waa sababta kooxo badan oo guuldarreysta ay usii guuldarreystaan. Sida tababaraha kubadda cagta ee caanka ah, **Vince Lombardi** uu yidhi, *"Guusha waa caado. Nasiib darro, guuldarraduna waa caado sidoo kale."* Waan jeclahay maskaxdaas. Guusha waxay ku timaadaa markaad diiradda saarto dadaalkaaga, sida **Michael Jordan** uu yidhi. Laakiin marka aad xaalad adag ku jirto, way fududdahay in aad diiradda saarto natiijooyinkaaga. Waxaa laga yaabaa in aad miisaanka kordhiso, lacag lumiso, ama shaqada aysan natiijooyin kuu soo hooyin sidii aad rabtay, laakiin waa in aad marna hilmaamin hal shay: Waxa aad ku soo noqon doontaa waddada saxda ah. Laakiin taasi waxa ay u baahan tahay in aan diiradda saarno dadaalka. Taasi waa waxa kaliya ee ina soo celinaya.

Natiijooyinku si toos ah ayey u imaan doonaan.

4. U Qorshee maalmahaaga Si nidaamsan

Wali ma is-weydisey: “Maxaan hadda sameeyaa?” Marka aad maalintaada qorsheysato, waxa aad si cad u ogtahay waxa aad qabaneyso. Waana mid sahlan:

1. Eeg yoolalkaaga (haddii aadan lahayn, samee yoolal).
2. Ka fikir hawlaha maalinlaha ah ee kaa caawinaya in aad gaadho yoolalkaas.
3. Ku qor hawlahaas jadwalkaaga ama kalandarkaaga.
4. Sidoo kale qorshee waqti aad la qaadato qoyska, asxaabta, nasasho, akhris, iwm.

Haddii aad u malaynayso in dadku ay kuugu yeedhi doonaan "qof wax kasta xakameeya," ha ka welwelin. Aniguna waxa aan la kulmay dad sheegta in aani jadwal lahayn — taasina waa been. Qof kasta oo faraxsan oo nolol fiican gaadhay wuxuu si gaar ah waqti ugu qoondeeyaa waxyaabaha ugu muhiimsan noloshiisa. Muhiim maaha haddii uu maskaxdiisa ku qorsheeyo iyo haddi uu jadwal qoran adeegsado.

Waxa ugu muhiimsan waa in aan qabanno howlaha inaga caawinaya in aynnu u dhowaanno yoolalkeenna.

Waxa aad yeelan kartaa qorshayaal iyo himilooyin badan, laakiin haddii aadan garanayn sida aad u hirgelinayso, waad jaah-wareeri doontaa.

Dwight Eisenhower waxa uu yidhi: *"Qorshayaashu muhiim ma aha; waxa muhim ah sidii aad u gaadhi lahayd."*

Waxaa laga yaabaa in ay waqti yar qaadato in nolosheenna si fiican u nidaaminno, balse marka aynu sidaas samayno, waxa aynnu bilaabi karnaa fulinta hawlaheenna. Taas awgeed, waxa aan kula talinayaa qof walba in uu yeesho caado qorid maalinle ah. Qoritaanka wanaagsani wuxuu keenaa fikir wanaagsan, taasoo ugu dambayn horseedda qorsheyn wanaagsan. Xasuuso talooyinka aynu kaga hadalnay cutubkan. Waayo arrintu ma aha "haddii" aad la kulanto dib-u-dhac, ee waa "goorma" ayey dhici doonto. Laakiin taas waa in aysan ku cabsi gelin. Adigu waad ogtahay waxa aad samaynayso marka ay dhacdo.

QAAB-NOLOLEED KA DUWAN KII HORE

Marka aad si dhab ah uga tagto caadooyinka xunxun oo aad bilowdo caadooyin wanaagsan, waxa aad maalin walba dareemi doontaa isbeddelka noloshaada ku yimid. Laakiin marka aad eegto dadka kugu xeeran, wax walba waxay u muuqan doonaan sidii ay ahaayeen.

Taasina waa mid marka hore adag in la waajaho. Tusaale ahaan, adiga oo maalin walba jimicsi tagaya, lamaanahaaguna uu fadhiyo fadhiga oo uu telefishinka daawanayo—waa niyad jab. Ama adigoo kartidaada horumarinaya halka asxaabtaadu ay mar walba sidoodii hore yihiin. Taasi waxa aan leeyahay, naftaada diiradda saar. Kaliya adiga oo sidan u nool, macnaheedu ma aha in dadka kale sidoo kale sidaas u noolaadaan. Waqti hore waxa aan aad ugu adkaa dadka, laakiin waxa aan bartay in taasi aanay waxtar lahayn. Qof walba waa cayn goonni ah, mana aha in aad isku daydo in aad beddesho. Taasi ma aha waxa mudnaanta leh. Marka dadku ay go'aansadaan in ay isbeddel sameeyaan iyaga oo kaligood ah, waa safar u gaar ah. Waad is caawin kartaan. Laakiin xasuusnoow in wixii aan ka hadlay buuggan aysan ahayn hab

nololeed iska caadi ah. Waa mid ka duwan. Ma odhan karo wuu fiican yahay ama xun yahay. Waa mid kaliya oo wuu ka duwan yahay. Waxa muhiimka ah ayaa ah in uu ushaqeeyo dadka badankooda.

Waxa aan tan ku arkay nolosheyda. Hadda, kadib afar sano oo aan qoraallo blog ah sameynayay, waxa aan arkay kumannaan qof oo isbeddello la mid ah sameynaya. Saameyntuna ay ballaadhan tahay. Ma awoodo in aan erayo ku cabbiro. Marka aad beddesho caadooyinkaaga waxa aad beddelaysaa noloshaada.

Dhugmo u yeelo waxa aad beddelaysaa waa NOLASHAADA.

Mahad oo idil waxa iska leh ilaahay(swt)

Dhammaad

Khamiis, December, 11, 2025 .